

# ほけんだより 3月

2018年 第12号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

少しずつ日差しもやわらかくなり、昼間の暖かさを心地よく感じる季節になりましたね。

今日は終業式です。皆さんにとってどんな一年でしたか？楽しいことや自分がやりたいことをするためには、心身ともに元気であることがとても大切です。

春休みの間に心身のリフレッシュをして、新年度を迎える準備をしましょう。

## 3月3日 耳の日

### 耳を大切にしていますか？



#### 耳掃除の仕方

綿棒で  
耳の入り口付近を  
やさしく拭き取る。



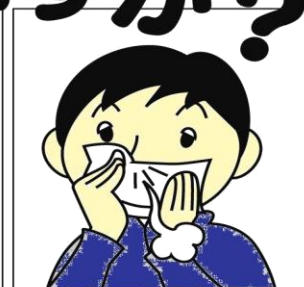
#### ピアスのトラブル

金属アレルギーや  
細菌感染の可能性が！



#### ヘッドフォン 難聴に注意

大音量で長時間、  
聞き続けられない。



#### 耳を痛めない 鼻のかみ方

片鼻ずつ、ゆっくりと  
やさしくかむ。

あてはまるものはありましたか？ピアスのトラブルで保健室に来室する人もたくさんいますが、みなさんはヘッドフォン難聴という言葉を知っていますか？

### ヘッドフォン 難聴

ヘッドフォンで大きな音(音楽)を長時間聞くことにより、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりすることを**ヘッドフォン難聴**と言います。大きな音で聞くことで耳の中が傷つき聴力が低下します。一時的なものもあれば長く続くこともあります。耳は聞くということだけでなくバランス感覚を保つために重要な働きをしています。みなさんは大音量で音楽を聴いていませんか？ヘッドフォンを付けた時に、周りの音が聞こえる程度の音量にしましょう。周りの音が聞こえているか、一度確認してみてください。



# 花粉症の季節がやってきました！

以前は大人の病気と言われていましたが、今では低年齢化してきていると言われています。ひどくなる前に耳鼻科への受診をおすすめします。

## <なぜ花粉症になるの？>

花粉は人間の身体にとって、特に悪いものではないのですが、身体を守る仕組みである「**免疫**」が花粉を悪いものとみなして、鼻水やくしゃみ、涙で花粉を外に追い出そうとするからです。



## <予防法>

なるべく花粉が体内に入らないようにすることです！

### 花粉症の要注意日

① 晴れ・曇り ② 気温が高い ③ 湿度が低い ④ 前日が雨

雨のあと天気急回復して晴れた日は要注意です。

外出時は完全防備し

(帽子・メガネ・マスク・コートはツルツルした素材を選ぶ)

外出後にはうがいや洗顔を行い、体に付いた花粉を洗い流す事も効果的です。外に干している洗濯物・布団にも花粉が付いているので十分気をつけましょう。



## 保健室から



いよいよ3年生ですね。3年生になると進路に向けて毎日いそがしくなります。4月元気にスタートできるように、この3月の休みを利用して準備してください。健康診断で、虫歯があるとされ治療がまだの生徒は治療すること。最近体調が悪い、足や腕で痛むところがある人は、近くの病院へ受診すること。

### 始業式



みんな元気でスタートしよう！

